Was ich über das Leben gelernt habe

Juli 2020

HOLGER BURBACH

KAPITEL 1
Einleitung

Wenn man als Kind aufwächst, kommt irgendwann der Punkt, an dem man sich fragt, was man mit diesem Leben anfangen soll. Man stellt sich zentrale Fragen des Lebens. Ich befürchte, dass erschreckend viele Menschen diese Fragen unbeantwortet lassen und ihr Leben lang orientierungslos bleiben. Dieser Text soll dem Leser helfen, für sich selbst Antworten auf die zentralen Fragen des Lebens zu finden. Der Text erhebt dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Korrektheit. Er soll lediglich eine nach bestem Wissen und Gewissen aus persönlicher Sicht erstellte Zusammenfassung sein.
Eine kleine Warnung gleich vorweg: dies ist nicht als leicht zu nehmender Text gedacht. Wenn man ihn noch nicht kennt, hat man evtl. durchaus etwas zu verdauen. Der Text soll präzise und direkt sein. Viel Spass damit!
Dieser Text soll nicht wiederholen, was in vielen anderen Texten bereits ausführlich thematisiert wurde. Er soll lediglich eine mögliche Sicht auf die Dinge darstellen, in der Hoffnung, dass dies den Leser weiter bringt.
Im Folgenden werden zunächst die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Danach wird berichtet, wie man zu diesen Erkenntnissen gelangen kann.
Zentrale Fragen für einen Menschen sind:

1. Wozu ist das Leben da?

2. Was tue ich im Leben?

Die Antworten, die ich für mich auf diese Fragen gefunden habe sind:

1. Du hast eine Aufgabe zu erfüllen. Deine Aufgabe lautet, ein glückliches Leben zu führen. Herauszufinden, wie man das anstellt, ist Teil der Aufgabe.

2. Tue, was Dich glücklich macht.

Das führt sofort zu der nächsten Frage:

Wie finde ich das, was mich glücklich macht?

Die Antwort auf diese Frage kann man leider nicht in einem Satz so zusammenfassen, dass einem dieser Satz auch weiterhilft. Wie ich zu den obigen Fragen und deren Antworten gelangt bin, darum soll es in diesem Text gehen.
Die Originalversion diese Textes ist auf Deutsch. Versionen in anderen Sprachen, die direkt vom Autor kommen, wurden in der Regel mit deepl.com aus dem Deutschen übersetzt und von einem

Muttersprachler korrekturgelesen, falls jemand verfügbar war. Kommunikation mit dem Autor bitte nur in Deutsch oder Englisch

KAPITEL 2

Gewonnen wird im Kopf

Sportler berichten oft, wenn es darum geht, wie sie es schaffen, ihre Leistungen zu erbringen:

Gewonnen wird im Kopf.

Meiner Meinung nach kann man diese Aussage auf das ganze Leben übertragen. Wenn ich irgendetwas erreichen möchte, und sei es nur, glücklich zu sein, dann ist dies eine Frage, was in meinem Kopf vor sich geht.
In diesem Punkt ist es entscheidend, wie ich jeden Augenblick zu nehmen weiß. Es geht also darum wie ich mit dem Jetzt umgehe. Dies führt sofort zu der Frage

Was ist Jetzt und wie gehe ich damit um?

Um genau diesen Punkt habe ich mir lange den Kopf zerbrochen und selbst als ich meine Antwort gefunden hatte, war es mir lange Zeit nicht möglich, meine Antwort zu formulieren. Es hat mir ein Wort gefehlt, das ich erst erfinden musste. Das Wort ist Jetztpunkt. Später habe ich dann erfahren, dass ich nicht der erste war, dem dieses Wort eingefallen ist. Man kann die Beziehung von Glück und Jetztpunkt so zusammenfassen:

Bei der Suche nach dem Glück geht es um die Handhabung des Jetztpunktes.

Damit man diese Aussage verstehen kann, muss ich erklären, was der Jetztpunkt ist. Wenn man eine Zeitachse betrachtet, hat diese in der Regel genau eine Dimension. Die Zeit läuft in genau eine Richtung: immer vorwärts. Wenn ich auf dieser Zeitachse jetzt eintragen möchte, muss ich mir überlegen, wie das geschehen soll. Ganz intuitiv trage ich jetzt als Punkt auf dieser Zeitachse ein. Diesen Punkt nenne ich Jetztpunkt. Der Jetztpunkt hat einige besondere Eigenschaften. Da die Zeit immer vorwärts läuft, bewegt sich der Punkt ständig auf der Zeitachse. Ich stelle auch fest, dass ich Schwierigkeiten habe, über diesen Punkt, den wir ja alle ständig miterleben, zu reden. Denn wenn ich ein Wort formuliere, liegt der Anfang des Wortes bereits in der Vergangenheit, wenn ich das Wort zu Ende ausgesprochen habe. Über den Jetztpunkt, den wir alle miterleben, kann ich also nur in Form von längeren Texten sprechen, wie in diesem Text. Da das individuelle Erleben von allen Dingen bei jedem von uns im Kopf statt findet, und wir vermutlich in der Regel keine Gedanken lesen können, muss der letzte Schritt, den einen Jetztpunkt in sich selbst zu erkennen und handzuhaben, von jedem von uns selbstständig ohne Hilfe erfolgen. Es ist lediglich möglich, durch einen Text wie diesem eine Hilfestellung dabei zu leisten. In der Art und Weise, wie wir mit dem Jetztpunkt in unserem Kopf bewusst oder unbewusst umgehen, entscheidet sich, welchen Charakter wir entwickeln und wie wir mit unserem Leben umgehen. Hier möchte

ein Zitat von Marius Müller--Westernhagen in einem Gespräch mit Lena Meyer--Landrut anbringen:

Tue nichts, was Du nicht tun willst. Man muss im Leben nur sterben und Steuern zahlen.

Dieses Zitat würde ich umwandeln wollen in:

Tue nichts, was Du nicht tun willst. Man muss im Leben nur sterben und sich seines Jetztpunktes bewusst werden.

Wie man sich seines Jetztpunktes bewusst wird, ist meiner Meinung nach für jeden Menschen ein ganz entscheidender Punkt dafür, wie das eigene Leben insgesamt verläuft. Es hat sich herausgestellt, dass dieses Bewusstwerden offensichtlich sehr schwierig ist. Und selbst, wenn man das geschafft hat, muss man noch lernen, mit dem Jetztpunkt, den man in sich entdeckt hat, gut klar zu kommen. Das ist in der Regel ein jahrelanger Prozess. Ich kann da nur sagen: nur Mut! Je ehr man damit anfängt, um so geringer sind die Schmerzen, die man noch erleiden muss, umso besser kommt man mit den Unebenheiten des Lebens klar und umso größer ist das Glück, das einem geschenkt wird. Man kann den Weg, den man gehen kann, in folgenden Punkte zusammenfassen. In den weiteren Passagen des Textes möchte ich die Punkte näher erklären:

1. Sich des Jetztpunktes bewusst werden.

2. Lernen, den eigenen Jetztpunkt vor äußeren Einflüssen zu schützen, somit innere Ruhe und Frieden zu finden und Manipulationsversuchen zu widerstehen und sich gegen Angriffe aller Art zu wehren, die das Leben wohl unvermeidlicherweise mit sich bringt.

3. Lernen, den Jetztpunkt im Alltag zu erleben und handzuhaben.

Wenn man das geschafft hat, wird einem ein tiefes Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ganz von alleine geschenkt. Es gibt ein Sprichwort, dass diese Strategie treffend charakterisiert:

Das Glück kommt zu dem der warten kann.

Man sollte hier etwas Vertrauen in die Natur haben. Die oben beschriebenen 3 Punkte sind mit vielen Vorurteilen behaftet. Viele Menschen möchten natürlich gute Menschen sein und besonders im privaten Bereich alles mit dem Lebenspartner und mit Freunden teilen. Es wird oft als ungehörig und verwerflich egoistisch betrachtet, im innersten privaten Bereich um den Jetztpunkt einen Schutz vor äußeren Einflüssen aufzubauen. Meiner Meinung nach ist dieser Schutz für den menschlichen Geist systembedingt erforderlich. Bedingungslose Offenheit vor Menschen, die einem nahe stehen, oder nahe stehen sollten, macht krank und führt nicht wirklich zum Glück sondern führt dazu, dass man sein Leben mit einer Illusion und einer Lüge verbringt. Das heißt ja nicht, dass man nicht über alles reden und diskutieren kann und alles miteinander teilt. Solange wir nicht

Gedanken lesen können, führt aber leider kein Weg daran vorbei, dass jeder im letzten Schritt mit seinem eigenen Jetztpunkt selbst zurecht kommt. Man kann und sollte sich hier Hilfe holen, wie z. B. durch diesen Text, aber den letzten Schritt muss jeder für sich selber ganz alleine machen. Das nennt man existenzielle Einsamkeit. Die existenzielle Einsamkeit ist unvermeidlich ein fester Bestandteil des Lebens eines jeden Menschen.
Für mich ist dies eine fundamentale Wahrheit. Es gilt insbesondere in diesem Zusammenhang:

An der Wahrheit kommt niemand vorbei.

KAPITEL 3
Wie werde ich mir meines Jetztpunktes bewusst?

Dies ist bei der ganzen Sache der schwierigste und entscheidende Punkt. Es gilt hier:

Wenn jemand von sich selbst behauptet, er sei sich seines Jetztpunktes bewusst, oder er sei wirklich glücklich, so wird man, solange wir nicht Gedanken lesen können, nie wissen, ob es stimmt, oder nicht, denn diese Aussage kann immer daraus entstehen, dass man diesen Sachverhalt noch nicht verstanden hat, oder dass die Aussage ganz einfach gelogen ist.

...aber...

Wenn man sich seines Jetztpunktes bewusst ist, oder wirklich glücklich ist, weiß man es für sich selber.

Hier kommen die Begriffe Vertrauen und Glauben ins Spiel. Wenn ich etwas nicht weiß und womöglich auch nie wissen kann, wie z. B. den Wahrheitsgehalt der obigen Aussage, dann kann ich aber Vertrauen darin und Glauben daran entwickeln, dass es so ist. D. h. ich gehe dann einfach mal im Bewusstsein, dass ich es nicht wissen kann, davon aus, dass es so ist. In der Regel benötigt man längere Zeit um in diesem Sinne Vertrauen und Glauben zu entwickeln. Vermutlich kann man auch nie ganz sicher sein, dass dieses Vertrauen und dieser Glaube nicht vielleicht doch auch wieder erschüttert wird. Man darf einfach nie nachlassen, auf sich in diesen Punkten zu achten. So ist wohl das Leben.
Aber jetzt konkreter dazu, wie ich mir meines Jetztpunktes bewusst werde. Ich hatte viele Diskussionen über diesen Punkt, in dem die Leute versucht haben, den Punkt mit anderen Worten zu fassen. Das ist leider Quatsch und führt nicht zum Ziel. Wenn ich aufhöre Worte und Bilder zu denken, was evtl. schon ziemlich schwierig ist, wenn man es nicht gewohnt ist, dann ist in dem was man dann noch von sich selber wahrnimmt, der Jetztpunkt. Der Jetztpunkt ist dort, wo die Worte, Bilder und Gefühle ihren Anfang nehmen. Wenn man sich ganz entspannt und aufhört Worte, Bilder und Gefühle bewusst zu denken, dann kann man in dem was man dann noch von sich wahrnimmt, den Jetztpunkt entdecken. Leider fällt mir jetzt keine Möglichkeit ein, dies noch genauer zu beschreiben. Wenn man mit diesem Punkt Schwierigkeiten hat, empfehle ich, zu Meditieren. Man kann sich dazu

z. B. auch einen indischen Meditationsmeister aussuchen um Meditieren zu lernen. Ich möchte hier ausdrücklich betonen, dass ich nicht alle Aussagen solcher Meister unterstütze. Dies soll nur als Beispiel und Ansatzpunkt dienen. Ein anderer Ansatzpunkt kann z. B. auch sein, sich mit den Religionen auseinander zu setzen, die einem das Gefühl geben, dass sie einen weiterbringen. Das soll keine Aufruf zur Frömmigkeit sein. Auch sollen hier nicht alle Aussagen der jeweiligen Religion unterstützt werden, dies soll lediglich ein Beispiel und ein Anhaltspunkt sein. Es kann auch sein, dass man ganz ohne solche Hilfsmittel auskommt und einem eines Tages, wenn man nicht damit rechnet, plötzlich klar wird: halt, dies muss der Jetztpunkt in mir sein.
Wenn man sich seines Jetztpunktes für einen Augenblick bewusst geworden ist, hat man schon das Schwierigste geschafft. Dann stellt sich aber sofort die nächste Frage: wie bleibe ich mir meines Jetztpunktes bewusst? Dies ist ein längerer Prozess, eine Lern- und Übungsphase, die man durchlaufen muss. Am Anfang hat man oft insbesondere im Alltag Schwierigkeiten, sich dieses Punktes bewusst zu werden und zu bleiben. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, man lernt dies wie Fahrrad fahren. Diese Stelle fordert es heraus, Vorurteile zu entwickeln. Man könnte jetzt einwänden: das ist ja Programmierung und Gehirnwäsche. Ich würde darauf antworten wollen: Das ganze Leben ist so betrachtet eine einzige Programmierung und Gehirnwäsche. Es ist lediglich die Frage welche Programmierung man sich aussucht. Da es in diesem Text darum geht, wie man glücklich wird, soll hier auch beschrieben werden, wie man das erreichen kann. Es gibt hier natürlich kein Gesetz und keine Verpflichtung. Man ist nicht gezwungen es so zu machen. Man kann sein Leben auch in beliebiger anderer Weise verbringen. Vielleicht gibt es noch andere Lösungen für die in diesem Text thematisierten Probleme. Dies ist eine mögliche Variante.

KAPITEL 4

Wie schütze ich meinen Jetztpunkt vor äußeren Einflüssen?

Wenn man soweit gekommen ist, dass man sich seines Jetztpunktes jederzeit problemlos bewusst werden und bewusst bleiben kann, wenn man möchte, stellt man u. U. fest, dass man auch Schwierigkeiten hat, diesen Zustand aufrecht zu erhalten, weil man äußeren Einflüssen unterliegt. Eine Gefahr an dieser Stelle ist, dass man besonders manipulierbar wird, weil man den Jetztpunkt zwar eindeutig spürt, aber sich nicht klar ist, wie dessen Reaktionen zustande kommen. Andere Menschen merken dies u. U. schnell und haben dann die Möglichkeit, durch Einwirkung auf den Jetztpunkt durch das was sie sagen und tun, Reaktionen geplant herbeizuführen. Als Steigerung dieser Situation kann es dann passieren, dass man sich der Einflüsse bewusst wird und sich alle klar sind, dass hier manipuliert wird, aber dass dann die Manipulationen einfach trotzdem aggressiv weitergehen und man es schwer hat, dagegen anzukommen, ein Sklave der Anderen zu sein. Das kann sehr anstrengend und unangenehm werden. Man kommt dann in die Phase, dass man lernen muss, sich hier abzugrenzen. Diese Abgrenzung muss man wiederum lernen und üben. Letztenendes hat jeder quasi einen Gartenzaun um eine Persönlichkeit, also auch um den Jetztpunkt. Dieser Gartenzaun wird im Alltag gerne und oft ignoriert und überklettert.

Die Verteidigung des Zauns zu lernen ist u. U. schwierig. Am besten, man lernt es als Kind ganz selbstverständlich im Umgang mit anderen Kindern. Es kann durchaus sein, dass man aus verschiedenen Gründen, die man nicht alle beeinflussen kann, Schwierigkeiten mit der Verteidigung des Zauns hat und es ohne Hilfe auch nie ganz gelernt bekommt. Man sollte sich nicht schämen, wenn man in einem solchen Fall professionelle Hilfe in Anspruch nimmt. Solche Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist viel weiter verbreitet, als man es für möglich hält. Es ist leider in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu, allzu offen darüber zu reden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es ein jahrelanger Prozess ist, diese Verteidigung zu lernen, selbst wenn man das Problem ganz klar erkannt hat. Es ist vor allem auch eine Frage der Übung. Wenn man es lange genug übt, wird man darin immer besser. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass die Natur dann beginnt, sich selber zu helfen und alles im Kopf kommt ins Gleichgewicht und man kann immer besser in sich selbst ruhen. Man kann so die Selbstheilungskräfte des eigenen Geistes stimulieren.

Auf den Punkt gebracht geht es bei der Verteidigung des Zauns darum, nichts zu akzeptieren und hinzunehmen, das einen aus der Ruhe bringt und einen, wie man im Volksmund sagt, an macht. Damit meine ich Dinge, die von außen den Jetztpunkt gegen den eigenen Willen beeinflussen und dem Wirken des Jetztpunktes von innen heraus entgegen wirken. Das ist natürlich u. U. leichter gesagt als getan, besonders wenn die Situationen, in denen man sich befindet, so verzwickt sind, dass man diesen anmachenden Dingen kaum aus dem Weg gehen kann. Der einzige Weg, der mir einfällt, ist, diese Dinge konsequent, auch wenn es länger dauert und kompliziert ist, auszusortieren und aus dem eigenen Leben zu entfernen oder die eigene Einstellung so zu verändern, dass es einen nicht mehr anmacht. Hier erkennt man vermutlich häufiger, dass sich die Einstellung nicht einfach beliebig ändern lässt und nur das Aussortieren bleibt. Ich möchte jetzt hiermit nicht zum allgemeinen Aufruhr aufrufen. Wenn jemand hierfür gute, praktikable Ideen hat: immer raus damit!

Wenn man schließlich an dem Punkt angekommen ist, den Jetztpunkt verteidigen zu können, geht es im Rest des Lebens darum, den Jetztpunkt zu erleben und zu genießen.

KAPITEL 5
Den Jetztpunkt nach außen tragen

Mit „Jetztpunkt erkennen“ und „Jetztpunkt verteidigen“ ist es noch nicht ganz getan. Man möchte ja vielleicht nicht nur passiv rumsitzen und sich abgrenzen, sondern auch aktiv das Leben gestalten.

Wenn man gelernt hat, den Jetztpunkt zu verteidigen, stellt man fest, dass dieser ein Eigenleben entfaltet. Evtl. ist es schwierig, immer zu interpretieren, welche Impulse vom Jetztpunkt ausgehen. Hier ist Kreativität gefragt. Auf einfache Punkte reduziert bin ich zu folgender Ansicht gelangt:

Man möchte Lebewesen lieben und von ihnen geliebt werden. Man möchte Dinge und Tätigkeiten lieben. Man möchte aufbauen statt zu zerstören.

Dies klingt jetzt sehr naiv weichgespült. In dieser Klarheit ist

diese Aussage manchmal nur schwer durchzuhalten und Gegenstand großer Diskussionen. Es geht ja darum ein glückliches Leben zu führen. Man macht u. U. Erfahrungen, was glücklich macht und was nicht. Die obigen Punkte zu verfolgen macht vermutlich glücklich. Wie diese einfachen Punkte konkret ausgestaltet werden können, muss jeder für sich selber herausfinden. Der Jetztpunkt sagt einem, was zu tun ist. Hierbei fühlt man evtl. Widerstände und muss lernen, das richtige Maß dabei zu finden, diese Widerstände zu überwinden. Beim Verschieben des Zaunes um den eigenen Jetztpunkt findet man seine Grenzen an den Zäunen der anderen. Hier gilt es, gleichberechtigt auszuhandeln, wie die Zäune aufgestellt werden. Dieses Aushandeln führt vermutlich zu ausgedehnten Diskussionen. Viel Spass dabei! Was ist zum Beispiel mit Spielen, in denen zerstört wird? Wenn wirklich etwas Lebenswichtiges zerstört werden würde, hätte der Spass sicher sofort ein Ende. Da es nur ein Spiel ist, kann man seinen Aggressionen auch mal freien Lauf lassen, obwohl das für so manchen ein recht zweifelhaftes Vergnügen ist.

KAPITEL 6
Der Jetztpunkt und die Politik

Für mich geht es in der Politik auch immer um die Suche und die Handhabung der Wahrheit. Das ist für niemanden einfach. Bismark hat gesagt:

Politik ist nichts Anderes als das Studium von Pferdefüßen.

Helmut Schmidt hat gesagt:

Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.

Meine Antwort darauf ist: ihr habt zu schnell aufgegeben. Visionen sind das, was uns vorwärts treibt. Visionen halten uns am Leben und geben uns ein Ziel. Alles was ich hier über den Jetztpunkt schreibe, ist in diesem Sinne auch Politik. Meine Vision ist, dass eines Tages alle Menschen, wenn sie erwachsen werden, lernen, bewusst ihren Jetztpunkt wahrzunehmen und das Leben damit zu gestalten.

KAPITEL 7
Der Jetztpunkt und die Religion

Ich bitte um Verzeihung, wenn dieses Kapitel irgendwie anmaßend wirkt. Dies ist nicht beabsichtigt. Ich verstehe es so, dass es in der Religion darum geht, mit dem Leben insgesamt klarzukommen. Ich habe für mich erkannt

Gott existiert tatsächlich, auch wenn man ständig versucht ist, eine Vorstellung von ihm zu entwickelt und damit Schwierigkeiten hat. Gott existiert auch für die, die nicht an ihn glauben. Jeder hat jederzeit die Möglichkeit, Gott zu erkennen. Wenn man eine Definition haben möchte, was Gott ist, dann wäre meine Antwort

Gott ist die Linie, die man erhält, wenn man alle Punkte, die Jetztpunkte waren oder sein werden, aneinander reiht. Dabei sind die Jetztpunkte von ALLEM (alles,
alles, alles, nicht nur dieses Universum....) gemeint.

Daraus folgt sofort: jeder Mensch ist ein Teil von Gott und kann mitgestalten, welchen Weg Gott geht. So kann man verstehen, wie die

Bezeichnung Gottes Sohn für Jesus zustande kommt. Wir sind alle Gottes Kinder.

KAPITEL 8
Intelligenz

Es gibt die Frage, was Intelligenz im Alltag ausmacht. Nach meiner Erfahrung gibt es da einmal die bloße Rechengeschwindigkeit, Sensibilität und Merkfähigkeit, die zum großen Teil vererbt erscheint, aber auch zum Teil erlernt werden kann. Bei einem Computer würde man hier von Taktfrequenz und Speicherplatz reden. Diese Eigenschaften alleine sind aber nicht ausreichend. Herausragende Intelligenzleistungen im Beruf und in anderen Lebensbereichen erfordern auch eine passende Persönlichkeitsstruktur. Bei einem Computer würde man hier von einem guten Programm reden.
Ein entscheidender Punkt dabei, hiermit im Umgang mit anderen Menschen erfolgreich zu sein, ist die passende soziale Kompetenz. Rechengeschwindigkeit, Sensibilität, Merkfähigkeit und eine passende Persönlichkeitsstruktur sind im Umgang mit anderen Menschen nutzlos, wenn man mit dem Umgang mit Menschen überfordert ist. Daher gehört zu den passenden Grundfähigkeiten und der passenden Persönlichkeitsstruktur auch die passende soziale Kompetenz, ohne die die anderen Fähigkeiten sich nicht zu ihrer vollen Blüte entfalten können.

KAPITEL 9
Allgemein verständliche Ratschläge

Der Begriff des Jetztpunktes ist für manche evtl. ein bischen anstrengend zu verstehen und umzusetzen. Daher hier ein paar einfache allgemein verständliche Ratschläge, die ich im Laufe der Zeit aus der Jetztpunkt Theorie abgeleitet habe. Einige sind im Text bereits aufgetaucht.

1. An der Wahrheit kommt niemand vorbei.

2. Gottes Mühlen mahlen langsam aber trefflich.

3. Man darf sich niemals selbst belügen.

4. Du musst im Leben nur sterben und Dir Deines Jetztpunktes bewusst werden.

5. Du lebst, weil Du eine Aufgabe zu erfüllen hast. Deine Aufgabe ist es, ein glückliches Leben zu führen. Herauszufinden, wie das geht, ist Teil der Aufgabe.

6. Indisches Sprichwort: Wenn Kinder klein sind, gib ihnen feste Wurzeln. Wenn Kinder groß sind, gib ihnen Flügel.

7. Es geht im Leben ganz oft nur darum, sich gegenseitig aus der Ruhe zu bringen. Du darfst dich nie aus der Ruhe bringen lassen sondern musst lebenslang entspannt in Dir selbst ruhen. Das ist von zentraler Bedeutung für das Leben. Du darfst nie irgendetwas um jeden Preis erzwingen wollen. Daran geht man kaputt. Du musst das

Leben nehmen, wie es kommt und Deinen Beitrag dazu leisten, das Leben zu gestalten. Du wirst Menschen treffen, die versuchen werden, Dich gezielt aus der Ruhe zu bringen. Das darfst Du nicht mit Dir machen lassen. Trotz aller Bemühungen, trotz allem Training wird es Momente in Deinem Leben geben, in denen Du aus der Ruhe gebracht bist. Wenn Dir das bewusst wird, musst Du sofort versuchen, wieder ruhig zu werden. Das ist ganz wichtig! Das ist ganz entscheidend! Ruhig zu werden kann man nicht erzwingen oder in fünf Minuten aus dem Ärmel schütteln. Das muss man üben. Dabei geht es um die Handhabung des aktuellen Augenblicks, des Jetzt. Du hast Menschen um Dich herum, die Dich unterstützen. Aber den letzten Schritt, mit deinen Gedanken klar zu kommen, musst Du ohne Hilfe ganz alleine selber machen. Bei dem letzten Schritt hierbei ist jeder Mensch lebenslang ganz alleine. Das nennt man existenzielle Einsamkeit. Zum ruhig werden kann man die eigenen Gefühle in gewissem Rahmen beeinflussen, zwar nicht beliebig und man kann dabei nichts erzwingen, aber man kann sie begrenzt beeinflussen. Man muss dabei eine Art Eiertanz mit Ihnen veranstalten. Man muss akzeptieren und an sich heran lassen, dass man aus der Ruhe gebracht ist, weil man das nicht wegdrücken kann. Man muss sich wünschen und sich darauf konzentrieren ruhig zu werden ohne es erzwingen zu wollen. Wenn man dieses Spannungsfeld lange genug aufrecht erhält, wird man mit der Zeit ganz von selber ruhiger. Leider weiß ich auch nicht, wie ich das noch genauer beschreiben soll. Man muss es üben und dabei seinen eigenen Weg finden...

8. Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf. (angelehnt an die Bibel, 1. Brief an die Korinther, Kapitel 13; leicht überarbeitet; ein Vergleich mit der Version aus der Bibel und Schlüsse daraus wird der Sache nicht gerecht; dieses Bild der Liebe ist gegenüber dem Bild aus der Bibel leicht anders; nach meiner Erfahrung wird das hier dargestellte Bild dem Leben besser gerecht; die Überarbeitungen sollen keine Aufforderung dazu sein, Ungehöriges zu tun oder Böses nachzutragen; die Liebe sollte meiner Meinung nach nicht in ein zu enges Korsett gepresst werden, sondern sollte Luft zum Atmen haben, weil es niemandem hilft, wenn man sich zum Zweck der Liebe selber fertig macht oder die Liebe auf einen so hohen Sockel stellt, dass niemand mehr dran kommt.)

9. Zu lieben heißt auch, das was man liebt gehen zu lassen, wenn die Zeit gekommen ist.

KAPITEL 10

Oft gemachte Fehler

In diesem Kapitel sammele ich Beispiele dafür, wie man nach meinen Erkenntnissen mit Jetztpunkten falsch umgeht. Die Beispiele sind ggf. vereinfacht, um jeweils die Kernaussage möglichst gut erkennbar zu machen. Im Alltag treten die Beispiele in vielen Variationen und Abstufungen auf.

• Gezieltes Lügen wird dazu verwendet, sich systematisch Vorteile im Leben zu verschaffen. Ergebnis: Es wird unmöglich, glücklich zu werden, was dann gerne einfach durch eine weitere Lüge kompensiert wird: man beschließt einfach, dass man glücklich ist.

• Man begründet irgendein Verhalten damit, dass es alle Anderen ja auch so machen. Ergebnis: Es wird unmöglich, glücklich zu werden, weil man ständig bemüht ist, Vorgaben von außen zu erfüllen. (Das soll nicht heißen, dass es automatisch besser ist, immer etwas Anderes zu machen. Man muss es jeweils für sich selber ehrlich begründen können.)

• Mein Kind soll sich mal durchsetzen können im Leben. Daher muss ich es hart machen und von Anfang an an Härte gewöhnen. Ergebnis: Das Kind wird menschlich so fertig gemacht, dass es damit überfordert und nicht in der Lage ist, ein glückliches selbstbestimmtes Leben zu führen.

• Die Eltern mischen sich aktiv in die Liebesbeziehungen der Kinder ein, weil nach ihrer Meinung aus den verschiedensten Gründen jeweils andere Dinge wichtiger sind. Ergebnis: Die Kinder sind mental nicht mehr in der Lage eine Liebesbeziehung aufzubauen und bleiben lebenslang ohne Partner.

• Eltern übertreten den Grenzzaun um den Jetztpunkt ihrer Kinder systematisch als Methode zur Erziehung. Ergebnis: Die Kinder lernen nicht, den Grenzzaun zu verteidigen und haben dadurch keine Möglichkeit, ein glückliches Leben zu leben, weil sie ständig unter ihren Mitmenschen leiden.

• Sammlung weiterer Beispiele ständig in Arbeit...

KAPITEL 11

Der Jetztpunkt und der Tod

Spätestens, wenn man älter geworden ist und einige Menschen, die einem nahe standen und die man sein ganzes Leben lang eng gekannt hat, gestorben sind, beschäftigt man sich mit seiner eigenen Sterblichkeit. Für jeden, der diese Zeilen liest, wird dieses Leben irgendwann sein Ende finden. Man fragt sich vielleicht: Wie wird es wohl sein? Man weiß es nicht, aber ich bin zu folgender Vorstellung gelangt: Das was wir als Ich erleben, alles was wir wahrnehmen, z. B. Farben und Töne, ist rein abstrakt. Es wird von unserem Gehirn konstruiert. D. h., das was ich als mein Ich wahrnehme, kann man als Bestandteil eines hierarchisch übergeordneten abstrakten Konstrukts betrachten – ohne jede Magie – um es besser zu verstehen, kann man sich das einfach als nicht physikalisch existierende Idee vorstellen. Jedes Ich ist in diesem Sinne Bestandteil dieses Konstrukts. Auch das Ich eines neu geborenen Menschen ist wieder abstrakt und Bestandteil dieses Konstrukts. Das Faszinierende daran ist, dass es einerseits abstrakt ist und bleibt, wir es in unserem Leben aber als real existierend wahrnehmen. Wenn ich also sterbe hat mein Ich keine physikalische Repräsentation in Form meines Gehirns mehr, aber es bleibt dann trotzdem für immer Bestandteil des

genannten abstrakten Konstrukts wie auch das Ich jedes neuen Menschen. So gesehen wird mein Ich in neuen Menschen weiterleben. Wenn ich also sterbe, kann ich rein gar nichts mitnehmen in dieses abstrakte Konstrukt, aber ich werde durch jeden neu geborenen Menschen weiterleben, durch manche mehr, durch manche weniger. Also muss mein Ziel in diesem Leben sein, das Leben für alle zukünftig geborenen Menschen gut zu machen. Wenn ich sterbe geht meine Existenz sofort nahtlos weiter durch ab dann neu geborene Menschen, durch manche mehr und durch manche weniger.
Wie werde ich den Tod erleben? Niemand weiß das. Aber ich habe die feste Hoffnung, dass ich nach meinem Tod im nächsten Leben als Baby ohne Erinnerung im Bauch meiner nächsten Mutter zu Bewusstsein komme und ein neues Leben vor mir liegt.

...solange ich lebe ist die nächste Version dieses Textes bereits in Arbeit...
...es ist mir ein Anliegen, dass dieser Text weitergegeben wird...

...ich rufe dazu auf, diesen Text in möglichst viele verschiedene Sprachen zu übersetzen...
...ich würde mich freuen, wenn ich von den Übersetzungen oder Verwendungen dieses Textes erfahren würde...
...zu finden bin ich ggf. unter meinem Namen in der Suchmaschine der Wahl, aber Vorsicht, es gibt mehrere Menschen mit dem Namen Holger Burbach, die insbesondere in Deutschland Informatik studiert haben...